

# Breng beweging in je dag

elke stap telt!

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende volgens de beweegrichtlijnen?



Ochtend



Middag



Avond

**Jeugd**  
4 tot 18 jaar

## Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is minimaal nodig om gezond op te groeien?

**1 uur per dag**  
matig of zwaar intensief bewegen

**3x per week**  
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals: wandelen, fietsen, buiten spelen en hardlopen.



Zoals: klimmen, springen, dansen en voetballen.

### Voor iedereen geldt: Voorkom veel en langdurig stilzitten

Sta regelmatig op en beweeg tijdens school, studeren, gamen, lezen of tv-kijken.



Ga voor meer informatie naar [www.beweegrichtlijnen.nl](http://www.beweegrichtlijnen.nl) of scan de QR-code en doe de Beweegrichtlijnentest!



Scan de code en doe de test!

# Voldoen aan de beweegrichtlijnen?

Er is veel mogelijk!

## Zitgedrag

Zittende en (half)liggende activiteiten die weinig energie kosten

Bewegen kan op veel manieren. **Wissel af** door te bewegen **in en om het huis**, op **school**, in **vrije tijd** en door te **sporten**.

## Licht intensief

Geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling

## Matig intensief

Verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, praten blijft mogelijk

## Zwaar intensief

Zwaarder ademen of hijgen, praten gaat moeilijk



## Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

1

Kies de manier van bewegen die bij jou past, maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.

2

Elke stap telt, ook wanneer je minder beweegt dan de beweegrichtlijnen adviseren.

3

Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.



Help anderen meer te bewegen met de **Beweegcirkel**, je vindt hem op [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)

